



## Salade chaude de pois chiche et poivrons

Phase : d'Attaque

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
<b>283</b> kcal	<b>7,8</b> g	<b>1,12</b> g	<b>27,0</b> g	<b>11,8</b> g	<b>12,8</b> g	<b>0,17</b> g
14%	9%	3%	5%	9%	24%	3%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**10 min**

Cuisson  
**5 à 10 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- ½ poivron rouge taillé en lamelles
- ½ poivron jaune taillé en lamelles
- ½ poivron vert taillé en lamelles
- ½ oignon rouge découpé en rondelle
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- ½ boîte de pois chiche (125g égouttés)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- ½ citron
- 1 petite poignée de coriandre hachée
- poivre et sel

### Préparation

1. Dans une poêle, faites griller les graines de cumin à sec, 2 à 3 minutes, afin d'en extraire l'arôme.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle et ajoutez-y les légumes frais avec les graines de cumin et faites cuire pendant 5 minutes. Poivrez et salez.
3. Ajoutez les pois chiches égouttés et laissez cuire encore quelques minutes.
4. Garnissez de coriandre et d'½ citron à presser par-dessus selon votre convenance.